



# 食生活を改善する重要性と自信をチェックしましょう

食生活を改善するためのカギは、食生活改善に対する「重要性」と「自信」を高めることです。ここでは、その「重要性と自信」をチェックすることで、あなたの「食生活を改善したい気持ち」がどれくらい高まっているかを調べてみましょう。

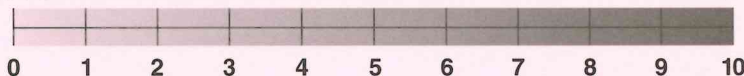
チェック

1 あなたの食生活改善に対する「重要性」はどのくらい？

「まったく重要でない」を0、「とても重要だ」を10とした場合、今のあなたにとって「食生活を改善をすること」はどれくらい重要ですか。

まったく  
重要でない

とても  
重要だ



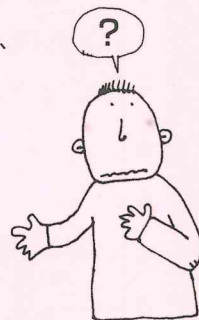
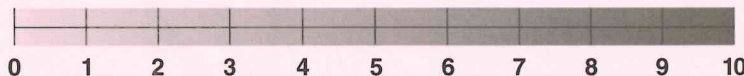
チェック

2 あなたの食生活改善に対する「自信」はどのくらい？

「まったく自信がない」を0、「とても自信がある」を10とした場合、今のあなたには「食生活を改善する」自信がどれくらいありますか。

まったく  
自信がない

とても  
自信がある



あなたにとって食生活改善が「どれくらい重要か」「自信はどれくらいあるのか」の2つを理解しておくことはとても大切です。

「重要だ」と思っているほど、人はそれを成しとげようとします。また、「自信」があるとき、人はたいていその行動を「できる」ものです。「重要だ」という思いと「できる」という自信があるからこそ、人はその課題に立ち向かい、チャレンジしつづける元気がわいてくるのです。

➡ 続けて裏面の「チェック3」をやってみましょう。

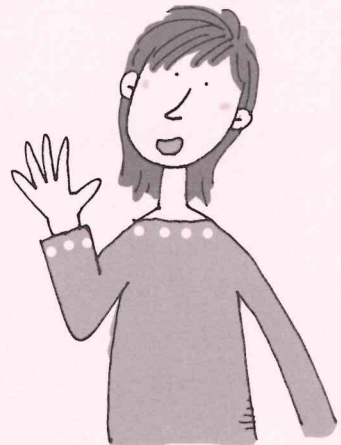
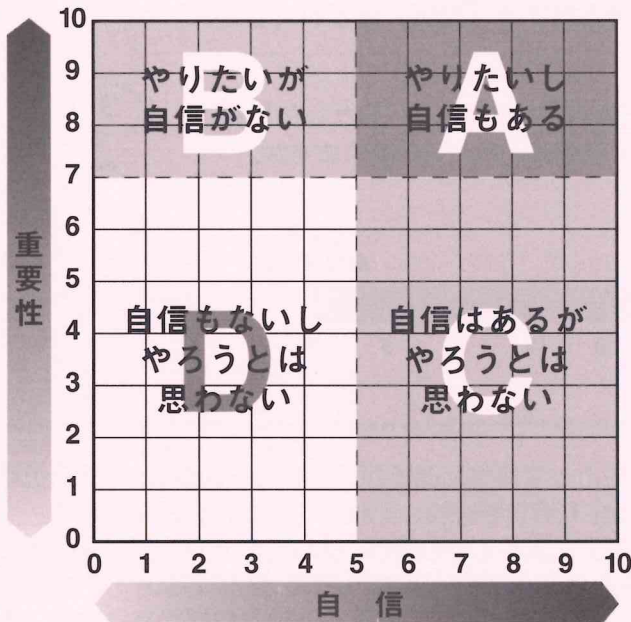
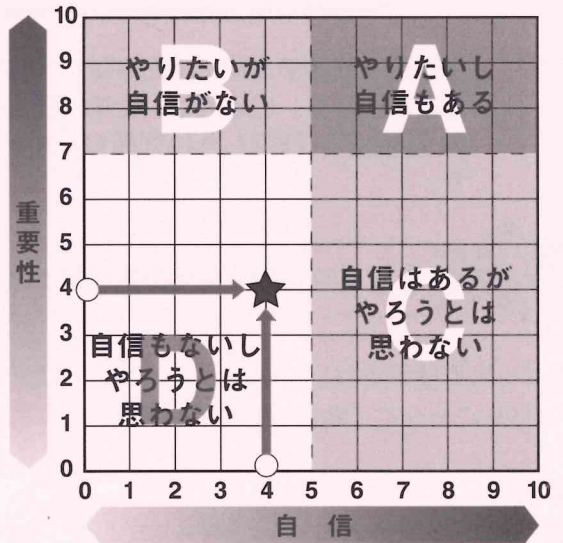


3 あなたが食生活改善をしたい気持ちはどのくらい？

チェック1とチェック2で確認したあなたの重要性と自信の点数を下の図に書き入れてみましょう。この図によって、あなたの「食生活を改善したい気持ち」がどれくらい高まっているかわかります。

たとえば「重要性4、自信4」の人の場合は右の記入例のようになり、食生活改善に対して「やろうとは思わない」という状態にあることがわかります。なお、★印の位置が図の右上にあればあるほど「食生活を改善したい気持ち」が高まっているといえます。

【重要性4・自信4の人の記入例】



あなたの食生活を改善したい気持ち（★印の位置）が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち、今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

## 食生活を改善するとどんないいことや 困ることがあるか考えてみましょう

- 今の食生活をより健康的な食生活に変えるとどんな問題があると考えられますか。次の項目の中から、あてはまる項目についてチェックをしてください。

・今の食生活をより健康的な食生活にすると…

1.  好きなものを食べられない
2.  おいしくないものを我慢して食べなければならない
3.  食事のことをいつも気にしないといけなくなる
4.  ストレスがたまる
5.  家族に迷惑をかける
6.  つきあいでのを断らなければならなくなる
7.  お金がかかる
8.  食事が楽しくなくなる



- 今まで続けてきた食生活を変えると考えると、いろいろな問題が予想されるでしょう。しかし、今よりより健康的な食生活に変えると、良いことも考えられませんか。たとえば、食生活を改善することで、次のような良いことが考えられます。

- ・体重が減る
- ・病気が改善される
- ・身体が楽になる
- ・家族も健康的な食事を食べることになる
- ・毎日の生活に精神的ゆとりが出てくる



● 前のページでチェックした問題について振り返ってみましょう。

### 1. 好きなものを食べられない

今まで食べてきたものを全く食べられなくなるわけではありません。問題は量や食べ方です。好きなものを食べるためにも、毎日の食事を管理しましょう。

### 2. おいしくないものを我慢して食べなければならない

健康的な食事はおいしくないと思いませんか。もう一度食材の味をみなおして、健康的な食事のおいしさを味わってみましょう。

### 3. 食事のことをいつも気にしないといけなくなる

習慣化するまでは、食事を気にかける必要があるかもしれません。しかし、続けていくことで新しい習慣が身についてきます。

### 4. ストレスがたまる

ストレス発散を食事で行っている場合、他のストレス解消法を探してみましょう。ストレス食いより、あなたに適した方法があるかもしれません。

### 5. 家族に迷惑をかける

健康的な食事はすべての人にあてはまりません。家族みんなで、健康管理について話し合ってみませんか。

### 6. つきあいで食事を断らないといけなくなる

同僚や友人にあなたの健康について話をすることはできませんか。もしかしたら、同じような悩みをもっている人もいるかもしれません。

### 7. お金がかかる

健康的な食事のしかたはいろいろあります。お金をかけなくても、健康的な食事ができる方法を探してみましょう。

### 8. 食事が楽しくなくなる

確かに好きなものを食べることは楽しいことです。しかし、食事の楽しさは家族や友人との会話によるものかもしれません。「食事の楽しさ」についてもう一度考えてみましょう。

● では、ここでもう一度、考えてみましょう。食生活を改善するとあなたにとってどんな良いことと困ることがあると思いますか。

良いこと

困ること  
(問題)

ここでもう一度リーフレット1の「重要性と自信のチェック」をやってみましょう

## 食生活の改善をさまたげている 問題点について考えてみましょう

● 次の項目についてあなたにあてはまるものをチェックしてください。もし、他に気になることがあれば、その他の欄に書いてください。

1.  毎日忙しくて健康的な食事を取る十分な時間がない
2.  健康的な食事を食べられる（あるいは買う）ところが近くにない
3.  どんな食事を取ったらいいかわからない
4.  料理ができない
5.  周りの人が食事に気を使っていない
6.  家族の協力を得るのが難しい
7.  長い間の習慣であるので変えられない
8.  その他（  ）

● 次の項目を読んでください。あなたの考えにあてはまるものはありますか。

1. 今まで何度もやったけど続かなかったから無理

2. 今さら食事を変えてもムダである

3. 健康に良いものはおいしくない

4. 水を飲んでも太る体質である

5. 運動で健康管理しているので、食事は気をつけなくても大丈夫

## ● 自信を高めるヒント

前のページでチェックした項目は、あなたの自信を低くしていると考えられます。次の項目を参考に自信を妨げている問題について解決策を考えましょう。

### 1. 小さな目標から始める

小さな目標が1つできたら、もう少し高い目標にする。その繰り返しをしていくことで、最終的な目標が達成できます。

### 2. 今までの経験を振り返る

今までにも同じような経験はありませんか。これまでの成功と失敗を思い出し、次のチャレンジの傾向と対策に活かしましょう。

### 3. 同じような体験をした人の話を聞く

すでに同じような体験した人の話を聞きましょう。きっと目標達成に役立つ情報を持っていると思います。

### 4. 周りの人の協力を得る

家族や友人、同僚に自分の目標を話しましょう。周りの人の応援を得ることは、目標達成には重要なポイントです。

### 5. 家族や友人、同僚といっしょに始める

もし、あなたの目標に近い目標を持っている人がいたら、いっしょに始めてみましょう。

### 6. 視点を変えて考える

表のページの下段の項目の中に、あなたの考えにあてはまるものはありましたか。確かにあなたの考え方もあるでしょう。しかし、これらはより健康的な食生活のスタートの妨げにもなっています。ちょっと視点（思い込み）を変えてみませんか。

何度もやったけど、続かなかった



以前やったときの目標は高くなかったですか。自分ができそうだなと思う目標から始めることが重要です

今さら変えてもムダ



何歳になって始めてからも、健康に変化は現れてきます

健康に良いものはおいしくない



健康に良く、おいしいものを探してみませんか

水を飲んでも太る体質



何を食べているかだけでなく、早食いでないかなど、周りの人と比べながら、自分の食べ方について振り返ってみましょう

運動しているから、食事は気をつけなくても大丈夫



運動も必要ですが、食事はまた違った側面から健康にとって重要です

ここでもう一度リーフレット1の「重要性と自信のチェック」をやってみましょう

## あなたの食生活の 再チェックをしましょう

- 今の食生活を振り返り、食生活の改善目標を考えましょう。食べたものについて時間、場所と食べた量を書いてください。特別な日でなく、よくある日の食事を記録しましょう。

時間	場所	食べたもの	量	メモ

- 記録をもとに、今の食生活を振り返り、改善した方が良かったことを書き出してみましょう。

改善した  
方が良かったこと

①

改善した  
方が良かったこと

②

改善した  
方が良かったこと

③



# 具体的な目標を決めましょう

- 表のページとリーフレット5「食生活改善の目標設定にあたって」を読んで、あなたの具体的な目標を考えてみましょう。

目的は？ 次の中から選びましょう

1.  体重を減らしたい
2.  血圧を下げたい
3.  コレステロールを減らしたい
4.  中性脂肪を下げたい
5.  血糖値を下げたい
6.  その他 ( )



実行内容は？ 目的にあった実行内容を選びましょう。目的別の実行内容はリーフレット5を参考にしてください

1.  エネルギーの取りすぎを改善する
2.  塩分の取りすぎを改善する
3.  脂肪の取りすぎを改善する
4.  その他 ( )

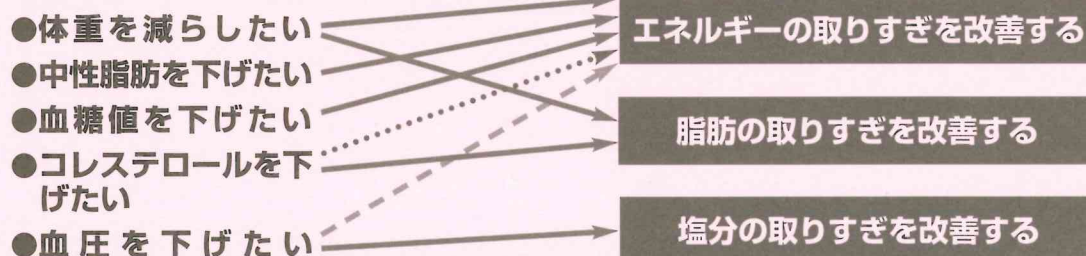
表のページの食事記録からわかった問題点と上の実行内容を照らし合わせて、具体的な目標を決めましょう。具体的目標の立て方はリーフレット5を参考にしてください

## 食生活改善の目標設定にあたって

下記の内容を参考に、あなたの今の健康状態や食生活にそった目標を考えましょう。

### ● 健康状態から目標を考えてみましょう

あなたが食生活を改善する目的は何ですか？



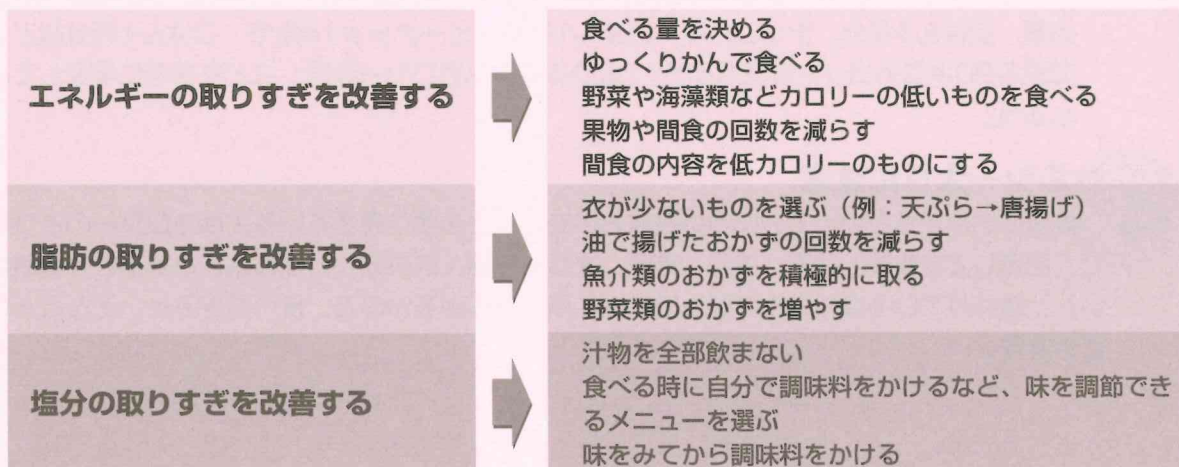
---> 体重が多くて血圧が高い場合      .....> 体重が多くてコレステロールが高い場合

### ● 食事記録から目標を考えてみましょう

改善した方がいいと思った食習慣は何でしたか？



あなたの改善する内容は何でしたか？改善する内容が決まったら、次に具体的な内容を考えてみましょう。具体的な内容として次のような例があげられます。



## ● 目標の立て方のポイント

### 70%ぐらいできると思う目標にする

(高すぎる目標は「自信」を低くします。できそうだなあと思う目標を設定しましょう)

### 実行する期間を決める

(目標と永久に実行すると思うと「できる」自信が低くなります。「とりあえず2週間やってみる」といったように、実行する期間を決めましょう)

### 数値を入れた具体的な目標にする

(たとえば、「間食を控える」→「夕食後の間食をやめる」)

## ● 実行のしかたのポイント

### 1 できることから始める

高い理想をめざして、食生活を変えようと思ってみても、一朝一夕にはうまくいかないものです。一步一步確実に進むことが大切です。まず、できそうなことから始めることです。最初からできないことにチャレンジするのはやめましょう。

### 2 やりやすい順番は？

食生活を変えるのにやりやすい順番があります。

①増やす、②変える、③減らす、④やめるの順にやりやすいと思います。キュウリ、トマト、小松菜、もやしなどの野菜やお茶などの水分は積極的に取りましょう。ただし、いもとかぼちゃはカロリーが高いため、取り過ぎはいけません。間食をやめればよいとわかっていても、すぐにはやめられないものです。間食の内容を考えたり、間食を食べない日を週に2回作るなどでも驚くほどの効果があります。間食の内容を甘いものから果物類に変えるのもよいと思います。

### 3 自分の食べているものを知る

自分の食べているものについてよく知ることも大切です。間食を控えたいと思った人は、何から控えたらよいかを決めましょう。それにはふだんよく食べている間食についてよく知ることが大切です。

#### ●よく食べる間食のエネルギー量を学習してみましょう

ポテトチップス1袋 ごはん3杯分、あんぱん ごはん2杯分、どら焼き ごはん1.5杯分、大福 ごはん1杯分、チョコパイ ごはん1杯分、ピーナッツ14粒で ごはん1杯分など「目で見る80キロカロリー食品ガイド」「目でみる食品カロリー辞典」などを参考に学習してみましょう。

### 4 ヘルシー太りに注意

健康にいいからといって、いろいろなものをたくさん食べ過ぎている人はカロリーのとり過ぎで、肥満してきます。豆腐、牛乳、青魚、オリーブ油、はちみつ、黒砂糖、ごまなど「健康にいい」と言われている食材の中にはカロリーの高いものが多いので、食べ過ぎると、どんどん太ってきます。

## 健康的な食生活の実行を決意しましょう

### 宣 言 書

年 月 日

私は、 年  月  日より

私が立てた目標  を

実行することを宣言します。

氏名

立会人

### ごほうびプラン

目標が継続してできたら、自分へごほうびをあげましょう。目標が継続できたときをイメージして、自分へのごほうびを考え、下の表に記入してみましょう。

たとえば、1カ月続いたら、映画やコンサートにでかける

6カ月続いたら、旅行へ行く など

	目標継続 ( <input type="text"/> ) 後	目標継続 ( <input type="text"/> ) 後	目標継続 ( <input type="text"/> ) 後	目標継続 ( <input type="text"/> ) 後
ごほうび	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# 食生活を 改善するヒント

## あなたは食べ物の誘惑に弱いタイプ？

● 次の10項目に当てはまるものにチェック☑をしてください。

1.  おいしそうなものが目に入ると食べたくなる。
2.  いいにおいがすると食べたくなる。
3.  おなかがいっぱいになったあとでも、別腹といってデザートを食べることがある。
4.  家族の残したものを「もったいない」といって食べる。
5.  間食は手元に絶やさない（いつでも食べられるように準備している）
6.  空腹時に買い物をしている（ついつい買いすぎる）
7.  おいしそうなものがあると買ってしまう。
8.  冷蔵庫の中は、すき間がないほどいっぱいである。
9.  テレビを見ながら食べる習慣がある。
10.  立食パーティやバイキングのときはついつい食べすぎる。

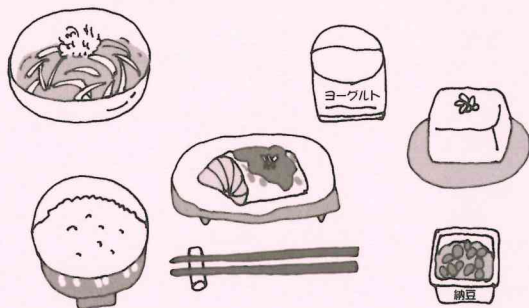
以上のチェック項目はあなたが食べ物の誘惑に弱い人かどうかをチェックするものです。食べたくなる誘惑を減らす工夫が必要です。

## 食べたいという誘惑を少なくする方法

1. 間食を見えない所に置く。
2. 家族や知人に、みやげものを買ってこないように頼む。
3. 自分が食べる分だけ盛る。
4. 自分の分を食べ終わったら食器をかたづける。
5. 空腹時に買物をしない。
6. テレビを見ながらの“ながら食い”をやめる（どちらかにする）。
7. 買い物リストを作る。
8. 食後すぐに歯みがきをする。
9. 間食したら30分歩く。

# 食生活日誌をつけましょう

- 新しい食生活を始めたら、その経過を「食生活日誌」に記録しましょう。毎日、きちんとチェックすることで、前向きな気持ちが持続します。



## 食生活日誌のつけ方

- 目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。

目標達成度

できた⇒○

まあまあ⇒△

できなかった⇒×

## ●食生活日誌（新しい食生活開始 1カ月目）

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(体重など)
1日目	/ ( )		
2日目	/ ( )		
3日目	/ ( )		
4日目	/ ( )		
5日目	/ ( )		
6日目	/ ( )		
7日目	/ ( )		
8日目	/ ( )		
9日目	/ ( )		
10日目	/ ( )		
11日目	/ ( )		
12日目	/ ( )		
13日目	/ ( )		
14日目	/ ( )		
15日目	/ ( )		
16日目	/ ( )		

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(体重など)
17日目	/ ( )		
18日目	/ ( )		
19日目	/ ( )		
20日目	/ ( )		
21日目	/ ( )		
22日目	/ ( )		
23日目	/ ( )		
24日目	/ ( )		
25日目	/ ( )		
26日目	/ ( )		
27日目	/ ( )		
28日目	/ ( )		
29日目	/ ( )		
30日目	/ ( )		
31日目	/ ( )		

**祝** 新しい食生活1カ月達成！

→2カ月目以降の記録は裏面に書き入れましょう

●食生活日誌 (新しい食生活開始 2カ月目)

●食生活日誌 (新しい食生活開始 3カ月目)

	月/日(曜日)	目標 達成度	メモ (体重など)
1日目	/ ( )		
2日目	/ ( )		
3日目	/ ( )		
4日目	/ ( )		
5日目	/ ( )		
6日目	/ ( )		
7日目	/ ( )		
8日目	/ ( )		
9日目	/ ( )		
10日目	/ ( )		
11日目	/ ( )		
12日目	/ ( )		
13日目	/ ( )		
14日目	/ ( )		
15日目	/ ( )		
16日目	/ ( )		
17日目	/ ( )		
18日目	/ ( )		
19日目	/ ( )		
20日目	/ ( )		
21日目	/ ( )		
22日目	/ ( )		
23日目	/ ( )		
24日目	/ ( )		
25日目	/ ( )		
26日目	/ ( )		
27日目	/ ( )		
28日目	/ ( )		
29日目	/ ( )		
30日目	/ ( )		
31日目	/ ( )		

	月/日(曜日)	目標 達成度	メモ (体重など)
1日目	/ ( )		
2日目	/ ( )		
3日目	/ ( )		
4日目	/ ( )		
5日目	/ ( )		
6日目	/ ( )		
7日目	/ ( )		
8日目	/ ( )		
9日目	/ ( )		
10日目	/ ( )		
11日目	/ ( )		
12日目	/ ( )		
13日目	/ ( )		
14日目	/ ( )		
15日目	/ ( )		
16日目	/ ( )		
17日目	/ ( )		
18日目	/ ( )		
19日目	/ ( )		
20日目	/ ( )		
21日目	/ ( )		
22日目	/ ( )		
23日目	/ ( )		
24日目	/ ( )		
25日目	/ ( )		
26日目	/ ( )		
27日目	/ ( )		
28日目	/ ( )		
29日目	/ ( )		
30日目	/ ( )		
31日目	/ ( )		

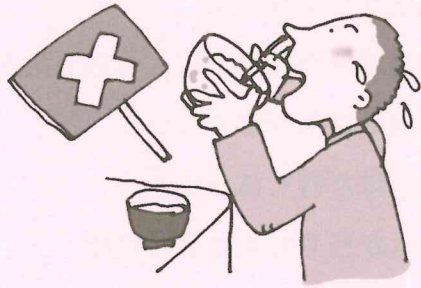
**祝** 新しい食生活2カ月達成!

**祝** 新しい食生活3カ月達成!

## 新しい食生活を 振り返りましょう

- 新しい食生活が実行できなくなりそうになるときはどんなときですか。次の項目であてはまるものを選んでください。

- 忙しいとき
- 外食が続くとき
- イライラしているとき
- 食べ物をすすめられたとき
- お腹がすいたと思ったとき
- 旅行や宴会などの行事があったとき
- その他（  ）



- チェックした項目について、対処のしかたを考えてみましょう。対処のためのヒントとして、いくつかの方法を例として下にあげました。参考にしてください。

新しい食生活が実行できなくなるとき	対処のしかた

### ● 対処のためのヒント

忙しいとき → 時間の使い方をもう一度考え、食事の時間も予定に入れる

外食が続くとき → 前後の食事調整できるように、食事の内容を考える

イライラするとき → 食べること以外のストレス解消法を探す

食べものをすすめられたとき → 医者（栄養士）からとめられていると言う

お腹がすいたと思ったとき → 歩いたり、お茶を飲んだり別のことをする

旅行や宴会があったとき → 量より味を楽しむ。会話や他の楽しみを考える



# 新しい食生活を実行して良かったことは…？

## ● 新しい食生活を実行してどんないいことがありましたか。

あてはまるものをチェックしてください。

1.  体重が減った
2.  血圧が下がった
3.  血液検査の結果がよくなった
4.  胃もたれがなくなった
5.  身体が軽くなった
6.  人からやせたと言われた
7.  着られなかった服が着られるようになった
8.  その他 ( )

## ● 新しい食生活を継続するためのポイント

### 1 健康的な食生活を実行しようと思った気持ちを思い出す

宣言書を書いたときの気持ちを振り返りましょう。あの時の決意を考えると、昔の食生活に戻ることはやめようと思うはずです。

### 2 健康的な食生活を実行して良かったことを考える

昔の食生活を送っていたときと比較して、体調の変化など何か良かったことはありませんか。上の項目にも重なりますが、もう一度自分にとって、良かったことを考えてみましょう。

### 3 目標が達成できなかったときは目標が悪かったと考え、目標を立て直す

目標が達成できなかった場合、それは今のあなたにとって目標が高すぎたのでしょう。小さな目標に立て直して、再チャレンジしましょう。今回の経験は決してムダなことではありません。

### 4 周りの人にも健康的な食生活を実践するようすすめる

今度は、あなたがサポートする側です。今までの経験をぜひ周囲の人にお話してください。